



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT SÈNIOR



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

CAMPUS DE GANDIA

CURS SÈNIOR
2026-2027 (GRUP A)
DILLUNS I DIMECRES
CAMPUS DE GANDIA

PROGRAMA

TERMINI D'INSCRIPCIÓ

Del 29 de juny al 12 d'octubre de 2026.

PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ

La inscripció podrà fer-se:

En línia: des de la pàgina web de la Universitat Sènior: <http://www.upv.es/entidades/AUS/>
en la icona verda: **OFERTA FORMATIVA CAMPUS GANDIA**

PERÍODE LECTIU

Del 14 d'octubre de 2026 al 2 de juny de 2027.

DESENVOLUPAMENT DE LA DOCÈNCIA

Horari: dilluns i dimecres, de 16.30 a 17.30 i de 18.00 a 19.00 h, excepte assignatures 5 i 8 de 16:30 a 19:30

IDIOMES D'IMPARTICIÓ

Valencià-Castellà

ÍNDIX D'ASSIGNATURES	Pàgina
1. ESTRATÈGIES DE SALUT I ENVELLIMENT ACTIU: ALIMENTACIÓ, MOVIMENT I BENESTAR (10 h) Professorat: ANA DENIA TOMÁS	4
2. EXPLORANT EL CERVELL (18 h) Professorat: MARTA RUIPÉREZ ALONSO	5
3. SABORS DE L'ANTIGUITAT: UN VIATGE GASTRONÒMIC DES DELS ORÍGENS DE LA HUMANITAT FINS A ROMA. (12 h). Professorat: ALICIA VENDRELL BETÍ	6
4. EL PAISATGE CULTURAL MEDITERRANI (VALENCIÀ) I ELS SEUS FACTORS FORMADORS (20 h). Professorat: RAFAEL DELGADO ARTÉS	7
5. TAST DE FRUITA (10 h) Professorat: ISABEL LÓPEZ CORTÉS	9
6. CIÈNCIA I MÚSICA (10 h) Professorat: RUBÉN PICÓ VILA.	10
7. ASTRONOMIA FONAMENTAL: ENTENDRE L'UNIVERS PAS A PAS (20 h). Professorat: ENRIC SALVADOR MARCO SOLER	12
8. ARQUITECTURA FUNERÀRIA DELS REIS DE L'ANTIC EGIPTE: MASTABES, PIRÀMIDES I HIPOGEUS Professorat: JOSÉ LULL GARCÍA	13

1. ESTRATÈGIES DE SALUT I ENVELLIMENT ACTIU: ALIMENTACIÓ, MOVIMENT I BENESTAR (10 h)

ANA DENIA TOMÁS

Objectiu del curs

Comprendre les bases d'una alimentació saludable. Conèixer els canvis fisiològics associats a l'envelliment. Aprendre estratègies per a prevenir malalties freqüents. Promoure l'exercici físic com a eina de salut. Fomentar hàbits sostenibles per a millorar la qualitat de vida. Afavorir l'autonomia i el benestar integral.

Resum del curs

L'envelliment actiu implica molt més que viure més anys: suposa mantenir l'autonomia, la qualitat de vida i el benestar físic, mental i social. L'alimentació saludable, l'exercici físic regular i els hàbits de vida adequats constitueixen pilars fonamentals per a prevenir malalties i afavorir un envelliment saludable. Visió pràctica i actualitzada sobre nutrició, salut i activitat física, proporcionant eines útils i aplicables al dia a dia.

Temari i desenvolupament del curs

SESSIÓ 1: Què significa realment menjar saludable?

- Bases de l'alimentació saludable
- Què necessita realment el nostre cos
- Macronutrients i micronutrients
- El plat de Harvard
- Mites freqüents
- Etiquetatge nutricional

SESSIÓ 2: Com ens podem alimentar més bé

- Canvis fisiològics associats a l'edat: conèixer el metabolisme, importància de la massa muscular, canvis digestius i alteracions en l'apetit
- Nutrients clau i suplementació
- Prevenció de malalties mitjançant l'alimentació

SESSIÓ 3: Exercici físic: el millor medicament

- Beneficis de l'exercici físic
- Tipus d'exercici i per a què serveixen
- Sarcopènia i fragilitat
- Exercici físic segur: com començar, intensitat adequada, senyals d'alarma

SESSIÓ 4: Pes saludable, metabolisme i salut emocional

- Què és l'obesitat
- Metabolisme i composició corporal
- Fam emocional i hàbits
- Somni, estrès i salut

SESSIÓ 5: Com es construeix un estil de vida saludable real i sostenible

- Organització pràctica del dia a dia: compra saludable i planificació setmanal
- Dieta mediterrània i longevitat
- Com es mantenen hàbits en el temps

2. EXPLORANT EL CERVELL (18 h)

MARTA RUIPÉREZ ALONSO

Objectiu del curs

Aprendre sobre el funcionament del cervell.

Resum del curs

El cervell és un òrgan fascinant que determina les nostres percepcions, les nostres emocions, les nostres decisions, el nostre comportament i, en essència, el nostre ésser.

Aprendre com funciona el cervell és aprendre sobre nosaltres mateixos, com a individus, com a societat i com a part del regne animal.

Anima't a explorar el món fascinant del cervell i a descobrir tot el potencial que té.

Temari i desenvolupament del curs

El cervell és un òrgan fascinant que ens determina les percepcions, les emocions, les decisions, el comportament i, en essència, l'ésser.

1. Introducció al funcionament del cervell. Àrees cerebrals. Xarxes neuronals, sinapsi, transmissió electroquímica
2. Introducció al funcionament del cervell (continuació). Escorça frontal, presa de decisions
3. Els sistemes sensorials no són només cinc sentits. Explicarem el funcionament de cada un, el potencial i les limitacions que tenen i què passa quan fallen
4. Sistemes sensorials (continuació)
5. El cervell funciona amb una combinació de substàncies químiques, les quals determinen com funciona i, per tant, com funciona la persona. Parlarem de diverses substàncies bioquímiques, així com de substàncies químiques externes
6. Química cerebral (continuació). Neurotransmissors
7. Química cerebral (continuació). Medicació, substàncies addictives, verins
8. Cervell i tecnologia
9. Cervell i realitat. Et creus el que et diu el cervell? Il·lusions òptiques i sensorials

Anima't a explorar el món fascinant del cervell i descobrir tot el potencial que té.

Totes les sessions s'explicaran d'una manera divulgativa. No cal coneixements previs.

3. SABORS DE L'ANTIGUITAT: UN VIATGE GASTRONÒMIC DES DELS ORÍGENS DE LA HUMANITAT FINS A ROMA. (12 h).

ALICIA VENDRELL BETÍ

Objectiu del curs

- Conèixer els orígens de l'alimentació al Mediterrani.
- Comprendre què va implicar l'alimentació en les diverses societats del passat en el vessant cultural, però també econòmic, polític, social i religiós.
- Veure l'alimentació humana com un acte dinàmic.
- Valorar l'enfocament interdisciplinari per a estudiar una disciplina històrica.
- Donar a conèixer i posar en valor el patrimoni històric i arqueològic de la comarca.

Resum i temari del curs

Amb el curs proposem un recorregut per les diferents taules que van ser testimoni de les menjades de les diverses civilitzacions a la Mediterrània antiga. Farem un repàs breu dels orígens de l'alimentació per a definir-ns en la sofisticació que va adquirir la primitiva necessitat fisiològica que tenim a Mesopotàmia, Egipte, Grècia, els fenicis i Roma, sense oblidar-nos dels ibers. Així, analitzarem com es consumien els cereals, els llegums i la resta de productes vegetals, la carn, el peix, la mel, la sal o els lactis i les poderoses implicacions socials que tot plegat tingué un acte aparentment senzill i quotidià: menjar.

Temari

1. La cuina ens fa humans. De l'evidència dels primers àpats al control de la natura
2. Bevem en companyia. Les tavernes i els banquetes a l'antiga Mesopotàmia
3. Un verger a tocar del Nil. La sublimació de l'alimentació quotidiana a l'antic Egipte
4. El poder d'una branca d'olivera. Com la cuina de l'antiga Grècia i dels fenicis va traspasar fronteres
5. Un dinar a casa. La gastronomia dels ibers
6. Lucul sopa a ca Lucul. 365 dies menjant i bevent a l'antiga Roma
7. Visita al Museu Arqueològic de Gandia (MAGa)*

El format bàsic del curs constarà de classes presencials amb voluntat dinàmica i participativa. L'explicació es fonamentarà en la projecció de diapositives compostes de text, imatges i fonts originals. Es preveu també projectar algun vídeo. Tenint en compte això, la visita al MAGa durant la sessió final ens servirà per a posar en context els continguts que s'hi tracten, especialment els apartats 1, 5 i 6 del programa. Amb el recorregut de les diferents sales, incidirem en els aspectes comentats, que aniran des de restes de processament d'animals i aliments vegetals, ferramentes, estris de cocció, iconografia i epigrafia. Val a dir que tots els materials i suports procedeixen de jaciments que es troben a la Safor, des dels orígens de la presència humana, com per exemple la cova de Parpalló o la cova de Bolomor, per a acabar en els jaciments romans dels Marenys de Rafalcaïd o la vil·la de la Sort de Ròtova, entre altres, i amb això aplicarem el que es veu a classe a casos pràctics de la comarca.

4. EL PAISATGE CULTURAL MEDITERRANI (VALENCIÀ) I ELS SEUS FACTORS FORMADORS (20 h).

RAFAEL DELGADO ARTÉS

Objectiu del curs

Entendre el paisatge més immediat i els processos que ha viscut, i també:

- Conèixer les eines en línia i les aplicacions que permeten estudiar el territori.
- Comprendre i interpretar els processos i els components del paisatge cultural mediterrani.
- Compartimentar els distints biòtops que formen el paisatge, entendre'n la relació i situar-los al mapa.

Resum i temari del curs

Es proposa fer un recorregut per l'espai físic valencià des de l'aula (i per tant virtual), utilitzant eines informàtiques (visors cartogràfics diversos i informació en línia). La visita serà a partir de processos o agents funcionals i genètics del medi, que estan interrelacionats entre si i que són transversals al territori. Cada un dels factors, agents, processos o factors del medi dits es podrien desenvolupar molt en l'estudi, però serà important la síntesi d'allò més important, promovent la participació sense deixar de relacionar cada sessió amb les anteriors i les següents.

Temari

1a sessió (2 hores): **L'ESCENARI-MARC: RELLEU D'UN PAÍS LITORAL AMB CENT I MÉS SERRALADES**

Es farà un repàs a les serralades més importants del País Valencià, l'alçària, el nom i la disposició, que condicionarà enormement la resta dels processos que es desenvolupen sobre el territori i que es veuran en classes successives.

2a sessió (2 hores): **SEQUERES D'ESTIU, RIUADES DE TARDOR: MACRO, MESO I MICROCLIMATOLOGIA**

La climatologia és un dels agents motors principals de les distintes varietats de vida que s'assenten en un territori. El factor principal que condiona la macroclimatologia valenciana és la influència oceànica. A partir d'ací apareixen els diferents meso i microclimes segons factors de menor escala, com ara l'orientació, l'exposició o l'altitud.

3a sessió (2 hores): **UN LLOC ON ARRELAR: LITOLOGIA I SÒLS**

Pareix un miracle que uns materials inerts i minerals es combinen per a possibilitar no només l'existència de la vida, sinó també de complexes comunitats que hi ha a sobre. Els sòls són el punt d'ancoratge de la vida, i conèixer-los i també els processos genètics que han viscut, permet conèixer des de la base els nostres ecosistemes, la qualitat, el potencial, les limitacions i les fragilitats que tenen.

4a sessió (2 hores): **LES NORMES DE LA NATURA: ECOLOGIA D'ANAR PER CASA**

Sobre el context mineral i climàtic, s'estableixen no els individus aïllats, sinó comunitats d'individus amb major o menor estructuració que lluiten salvatgement per la supervivència unes vegades, o altres vegades arriben a acords col·lectius de cooperació. Les comunitats

biòtiques que s'estableixen sobre el medi biòtic tenen unes regles de funcionament basades en la coevolució i el dinamisme constant. Conèixer les dites regles o normes bàsiques ens permet interpretar el paisatge amb perspectiva temporal i espacial.

5a sessió (2 hores): **UNA ESCULTURA MIL·LENÀRIA I COL·LECTIVA: EL PAISATGE CULTURAL I PATRIMONIAL**

El Mediterrani és el bressol de la civilització. Des de la revolució neolítica (hi ha qui sosté que fins i tot abans), aquest bioma l'ha transformat, habitat i modelat l'ésser humà a la seua escala. És impossible entendre el paisatge sense la intervenció i modificació humana al llarg de mil·lennis. I per això es diu que el Mediterrani és el paradigma del paisatge cultural a escala mundial. La gran quantitat de vestigis de les successives cultures que han passat pel territori, fins a arribar a la nostra, conformen un patrimoni valuósíssim en un risc extrem de desaparició en l'actualitat, davant d'un canvi sociològic sense precedents.

6a sessió (2 hores): **HABITAR LA DIVERSITAT DE L'EPITELI: COMUNITATS BIÒTIQUES I SOCIOSISTEMES**

Ací ja sabem que la vida és el resultat de les condicions abiòtiques i de l'ecologia. El mateix passa en les comunitats humanes o els sociosistemes, que s'estableixen en la cúspide de les piràmides tròfiques des de fa molts mil·lennis. La diversitat del medi abiòtic valencià possibilita un ventall amplíssim de micro i meso biòtops, que es presenten de manera calidoscòpica ací i enllà del territori.

7a sessió (2 hores): **LES VENES I ARTÈRIES DE LA TERRA: LA XARXA HIDROLÒGICA**

L'aigua sempre és l'agent condicionador més potent, en el bioma mediterrani, per a bé o per a mal. Hi ha qui diu que al nostre país la pluja no sap ploure. De la mateixa manera ens porta sequeres que riuades sense solució de continuïtat. Vida i mort, riquesa i catàstrofes... tot depèn de l'aigua. És un context en el qual s'ha d'entendre com naix, circula i es drena l'aigua a través del nostre territori; permet entendre el territori mateix, ja que n'és l'agent modelador més important.

8a sessió (2 hores): **LA INQUIETANT RIBA, FRONTERA O CAMÍ?: LA FAÇANA MARÍTIMA**

Depenent del moment de la història, vora mar ha sigut un camí cap a la prosperitat o un abisme que devorava persones sense compassió, arrancant-les del si de les famílies cap a les profunditats de l'esclavitud. Alhora, la mar és l'agent natural dinàmic més potent del nostre entorn. En els múltiples vessants que té, conèixer la façana marítima, els processos que la modelen i els episodis viscuts més importants, és acabar de conèixer-nos com a territori.

5. TAST DE FRUITA (10 h)

ISABEL LÓPEZ CORTÉS

Objectiu del curs

Conèixer les tècniques de tast de fruita, així com la iniciació a la qualitat de la fruita.

Resum del curs

L'objectiu del present curs és endinsar-se en el món del tast de fruita no només com a consumidors sinó avaluant-ne la qualitat, per a aconseguir amb això un coneixement més ampli del món de la fruita. Per al curs s'han plantejat quatre sessions i en cada una es treballa un grup de fruites diferents, per a ampliar el coneixement que se'n té de manera comparativa amb la resta.

Temari i desenvolupament del curs

S'estableixen quatre sessions de 2,5 hores de duració en les quals es treballarà amb quatre productes mediterranis diferents.

Sessió 1. Tast d'olives

Sessió 2. Tast de fruita seca

Sessió 3. Tast de pomes

Sessió 4. Tast de magranes

6. CIÈNCIA I MÚSICA (10 h)

RUBÉN PICÓ VILA

Objectiu del curs

L'objectiu del curs és proporcionar a qui hi participe una comprensió profunda de la interrelació entre la música i la ciència, destacant com la música influeix en la nostra percepció, emocions i salut a través d'una exploració accessible i interactiva de diversos camps científics.

Resum i temari del curs

Per què dos instruments sonen diferent? Com interpreta el cervell la música? Quina relació hi ha entre matemàtiques, emocions i so? El curs ofereix un viatge per la física, la biologia i la psicologia de la música, per a descobrir els secrets científics que s'amaguen darrere dels sons que ens emocionen cada dia.

Temari

Sessió 1: Introducció i la naturalesa del so (2 h)

- Benvinguda i introducció al vincle entre música i ciència. Presentació del curs i dels objectius, en què es destaca la relació històrica i contemporània entre una disciplina i l'altra.
- Conceptes bàsics d'acústica: com els instruments musicals generen so. Exploració dels principis acústics fonamentals, incloent-hi la formació d'ones sonores, freqüència, amplitud i timbre. Anàlisi de com diferents instruments produeixen sons únics a través de diverses tècniques i materials.

Sessió 2: Materials, forma i acústica dels instruments musicals (2 h)

- Física i materials dels instruments: anàlisi del paper dels materials (fusta, metall, plàstics, etc.) i la influència que tenen en el timbre i la ressonància dels instruments musicals. S'explicaran conceptes com la velocitat del so en diferents medis, la impedància acústica i la dissipació d'energia. Comparació entre instruments tradicionals i moderns (instruments elèctrics i electrònics).
- Forma i estructura: la ciència de la construcció musical. Exploració de com la geometria i les proporcions d'un instrument afecten el so (caixa de ressonància, longitud de tubs o cordes, grossària de membranes...). Introducció a tècniques de visualització del so com les figures de Chladni per a observar modes de vibració. Xicoteta demostració o experiment amb maquetes o models vibrants.

Sessió 3: La percepció del so i la psicologia de la música (2 h)

- Processament del so en el cervell: de l'oïda als processos cognitius. Estudi del sistema auditiu humà, des de la recepció del so per l'orella fins a la interpretació al cervell. Discussió sobre com percebem el to, el ritme i l'harmonia.
- Efectes de la música en el cervell: beneficis terapèutics i emocionals. Anàlisi de com la música influeix en les emocions, l'estat d'ànim i la salut mental. Revisió d'investigacions sobre la musicoteràpia i els seus usos en el tractament de diverses condicions, com l'ansietat, la depressió i els trastorns neurològics.

Sessió 4: Matemàtiques i física de la música (2 h)

- Exploració de la relació entre música i matemàtiques: patrons, ritmes i proporció àuria. Investigació de com els conceptes matemàtics es manifesten en la música, incloent-hi seqüències numèriques, simetria i estructures rítmiques. Discussió sobre la presència de la proporció àuria en composicions musicals i la seva percepció estètica.
- Ressonància i harmònics: per què hi ha sons que ens agraden més que altres? Estudi dels fenòmens físics de la ressonància i els harmònics, i com afecten la qualitat del so. Anàlisi de per quina raó certes combinacions de sons són percebudes com a agradables o dissonants.

Sessió 5: Música, neurologia i biologia (2 h)

- La música com a influència en la neuroplasticitat, els camins neurals i els sistemes biològics. Examen de com la pràctica musical pot remodelar el cervell, millorant-ne la neuroplasticitat i reforçant connexions neurals. Discussió sobre els efectes de la música en la reducció de l'estrès, la resposta immunitària i altres processos biològics.
- Impacte de la música en el comportament d'espècies animals. Exploració de com diferents espècies responen a estímuls musicals, incloent-hi canvis en el comportament i les respostes emocionals. Anàlisi de recerques que usen la música per a influir en el benestar animal i entendre més bé la comunicació acústica en la natura.

7. ASTRONOMIA FONAMENTAL: ENTENDRE L'UNIVERS PAS A PAS (20 h).

ENRIC SALVADOR MARCO SOLER

Objectiu del curs

Introduir en el coneixement bàsic de l'astronomia, fomentant la curiositat pel cel, la comprensió dels fenòmens astronòmics i l'observació del firmament, tot adaptant el contingut al ritme, els interessos i l'experiència vital de l'alumnat.

Resum i temari del curs

El curs d'astronomia està dissenyat per a introduir l'alumnat en els conceptes bàsics de l'univers, des de l'observació del cel a simple vista fins al coneixement del sistema solar, les estrelles i les galàxies. S'exploraran també temes tan actuals com els exoplanetes, la recerca de vida fora de la Terra o l'origen i el futur de l'univers. El curs combina teoria i activitats pràctiques i observació. L'objectiu és despertar la curiositat pel cosmos i fomentar la comprensió dels fenòmens astronòmics més rellevants.

Temari

1. Mirar el cel amb ulls nous: astronomia a simple vista. Introducció a l'observació del cel nocturn: constel·lacions, planetes visibles, fases de la Lluna, eclipsis i orientació bàsica

2. Els cossos dansen: òrbites i moviments planetaris

Com es mouen els astres? Entendre els cicles astronòmics, les estacions, les òrbites i les lleis del moviment celeste

3. El nostre veïnat: el sistema solar

Descobrim el Sol, els planetes, els satèl·lits, els asteroides i els cometes. Curiositats i fets sorprenents

4. Més enllà del sistema solar: exoplanetes i la recerca de vida. Què són els exoplanetes? Com es detecten? I quines possibilitats hi ha de trobar vida fora de la Terra?

5. Les estrelles: naixement, vida i mort

El cicle vital d'una estrella, des de l'origen fins a convertir-se en gegant roja, supernova, estrella de neutrons o forat negre

6. La Via Làctia i altres galàxies

El lloc que ocupem a l'univers. Com són les galàxies? Què hi podem trobar al centre? I què sabem sobre la nostra?

7. Cosmologia: l'origen i evolució de l'univers

De la Gran explosió o Big Bang a l'univers actual. Què en sabem de l'origen? Matèria fosca, energia fosca i grans preguntes obertes

8. Observació astronòmica

Es farà una observació astronòmica en Gandia.

8. ARQUITECTURA FUNERÀRIA DELS REIS DE L'ANTIC EGIPTE: MASTABES, PIRÀMIDES I HIPOGEUS

JOSÉ LULL GARCÍA

Objectiu del curs

Descobrir l'evolució de les tombes reials egípcies al llarg de milers d'anys, incidint en la simbologia, materials usats, mètodes de construcció i organització dels treballadors.

Resum del curs

Al llarg de la història d'Egipte, l'arquitectura funerària real va patir canvis notables, no només en l'aspecte sinó també en la simbologia. De les primitives mastabes o formes tumulàries es va arribar a l'edat daurada de les piràmides, fa 4.500 anys, quan es van edificar les més grans tombes mai conegudes en aquella cultura. Segles més tard, però, els monarques egipcis se soterraren en hipogeus, cada vegada més monumentals i plenament decorats. Estudiarem en detall com eren i com es van construir.

Temari i desenvolupament del curs

Tema 1. Precedents i primeres tombes reals de l'època arcaica

Tema 2. La piràmide escalonada de Netjerkhet a Saqqara.

Tema 3. Snefru, el gran constructor. Piràmides de Dahshur i Meidum

Tema 4. La piràmide de Khufu. Construcció, simbolisme i organització dels treballadors

Tema 5. El final de l'època de les piràmides

Tema 6. La Vall dels Reis

Tema 7. La tomba de Tutankamon. L'aixovar d'una tomba real intacta

Tema 8. Les tombes reials de les últimes etapes de la història d'Egipte

UNIVERSIDAD SÈNIOR

UPV

DADES DE CONTACTE I INFORMACIÓ

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

CAMPUS DE GANDIA <http://gandia.upv.es>

C/Paranimf, 1. 46730 Gandia

Correu electrònic: seniorgandia@upv.es

SEDE UNIVERSIDAD SÈNIOR

Camino de Vera s/n. Edificio 7A, 1ª planta. 46022 VALENCIA

Tel: 96 387 98 00 / 96 387 98 54

 u-senior@upv.es

 <http://www.upv.es/entidades/AUS/>

 <https://es-es.facebook.com/seniorupv/>

 <https://www.instagram.com/upvsenior/>

<https://twitter.com/upvsenior>



Colabora: